

思春期

■ 思春期の子を持つ親のつどい <予約制>

【と き】 5月24日(金) 午後7時30分～9時

【と ころ】 市役所 202会議室

【申込・問合先】 Ⓜ 母子保健係 ☎内線2129

■ 思春期の個別相談 <予約制・相談無料>

【と き】 5月30日(木) 午前11時～正午、午後1時～4時

【と ころ】 宇和島保健センター(祝森)

【対 象】 思春期の子どもと保護者など

【申込・問合先】 Ⓜ 母子保健係 ☎内線2129

育児・健康相談(乳幼児・妊産婦)

| と き | 受 付 | と ころ | 問 |
|---------|----------------|-----------------|---|
| 5/10(金) | | 吉 田 公 民 館 | Ⓜ |
| 13(月) | 9:30～ 11:00 | 三間保健福祉センター | Ⓜ |
| 20(月) | (持参物: 母子手帳) | 津 島 保 健 セ ン タ ー | Ⓜ |
| 29(水) | | 宇和島保健センター(祝森) | Ⓜ |

まちの健康相談室(一般・成人)

| と き | 受 付 | と ころ | 問 |
|---------|----------------|-----------------|---|
| 5/13(月) | | 吉 田 支 所 | Ⓜ |
| 20(月) | 9:30～ 11:00 | 三 間 公 民 館 | Ⓜ |
| 27(月) | | 市 役 所 | Ⓜ |
| 27(月) | | 津 島 保 健 セ ン タ ー | Ⓜ |

気分が落ち込む
イライラする
眠れない・食欲がない
赤ちゃんがかわいいと
思えない…など

知っていますか?「産後うつ」

健康づくり通信
VOL. 126

産後、ホルモンバランスや生活の変化などによって、一時的に心が不安定になることをマタニティブルーズといいます。産後うつはその症状が長引いたり深刻になる心の病気です。症状が2週間以上長引く場合は、産後うつの可能性があります。まずは、本人や身近な家族がこのような症状に気付くことが大切です。気になるときは相談してみましょう。

♡心を軽くするために

- ▶ 今の自分の頑張りを認めてあげましょう。
- ▶ ひとりで悩まずに、誰かに話をしてみましょう。
- ▶ 周りの人にも協力してもらったり、育児支援サービスなども上手に活用したりしましょう。

産後ママの心と体を守る「産婦健康診査」

【受診時期と回数】 出産後2週間前後および出産後1ヵ月前後に各1回

【対 象】 平成31年4月1日以降に出産をした人

【内 容】 問診、診察、血圧測定、尿検査など健康チェック

※市外の医療機関で受ける人には妊婦一般健康診査と同様に償還払いの制度があります。受診方法など詳しくは、お問い合わせください。

【問合先】 マザーステーション「すてっぷ」(保険健康課内) ☎49-7110または各支所健康推進係



パパママスクール

<参加無料>

【と き】 5月26日(日) 午後1時30分～3時30分
 【ところ】 宇和島保健センター(祝森)
 【対 象】 妊婦とその配偶者16組
 【内 容】 パパの役割、妊婦体験、簡単メニューの試食、妊娠中の栄養・減塩についてなど
 【申込・問合せ先】 5月17日(金)までに☎母子保健係☎内線2129または各支所健康推進係

乳幼児健康診査・保健相談

対象者に通知します。「伊達なうわじま安心ナビでも確認できます。



集団健診

日程表は「広報うわじま4月号折り込み」に掲載しています。



こども虫歯予防教室

<参加無料>

【と き】 6月8日(土) (受付:午後1時30～3時)
 ▶ 宇和海・吉田・三間・津島地区: 午後1時30分
 ▶ 城東校区: 午後2時
 ▶ 城南・城北校区: 午後2時30分
 【ところ】 市役所 2階大会議室
 【対 象】 1歳～小学3年生
 【問合せ先】 ☎母子保健係☎内線2128

市立宇和島病院 子育てセミナー<申込不要>

【と き】 毎月第1月曜日 午後1時～2時
 【ところ】 市立宇和島病院 北棟1階多目的栄養相談室
 【内 容】 虫歯
 【対 象】 子育てに関心のある人
 【問合せ先】 市立宇和島病院小児科外来☎25-1111内線22052

もぐもぐ子育て講座

<参加無料>

【と き】 6月13日(木) 午後1時20分～3時
 (受付: 午後1時～)
 【ところ】 宇和島保健センター(祝森)
 【内 容】 身体計測、講話、育児・栄養相談など
 【対 象】 平成31年1月生まれの子どもと保護者
 【申込・問合せ先】 6月6日(木)までに☎母子保健係☎内線2130または各支所健康推進係

市立宇和島病院健康講座 <申込不要>

■糖尿病教室

【と き】 5月10日・17日・24日
 (いずれも金曜日) 午後2時～3時
 【内 容】 糖尿病に関する講義、血糖値測定

■心臓病教室

【と き】 5月15日(水) 午後2時30分～3時30分
 【内 容】 腎臓病や運動についての講義

■肝臓病教室

【と き】 5月29日(水) 午後2時～3時
 【内 容】 肝臓疾患・肝臓病食についての講義

子ども医療電話相談

夜間・休日昼間の子どもの急な病気に困ったら「☎#8000」(ダイヤル回線の場合: ☎089-913-2777)へ相談してください。

【利用時間】

- ▶ 平日: 午後7時～翌朝8時
- ▶ 土曜日: 午後1時～翌朝8時
- ▶ 日曜・祝日: 午前8時～翌朝8時

【ところ】 (糖尿病教室)市立宇和島病院 北棟2階講堂、(そのほか)市立宇和島病院 北棟1階多目的栄養相談室

【申込・問合せ先】 市立宇和島病院食養科☎25-1111内線20010